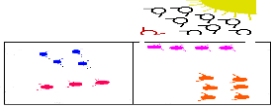
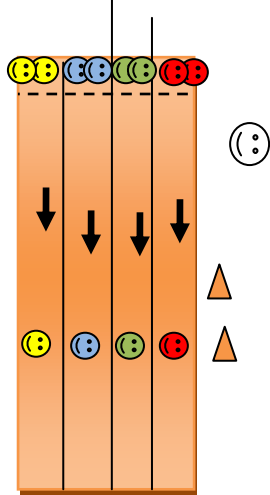
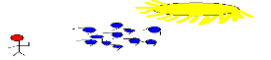


Fiche de préparation de la leçon

Module d'enseignement		Famille d'APS	A.P.S support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériels
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.		Athlétisme	Course de Vitesse	1 AC	8	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Employer les techniques de base des activités physiques et sportives.				
Objectif terminal du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séquence		pouvoir créer une vitesse maximale et arriver à la conserver jusqu'à l'arrivée				
Objectif de la séance		Pouvoir franchir la ligne d'arrivée sans ralentir, réussir 3/5.				
Partie et Durée	Objectif opérationnel	Taches			Organisation	Critères de réussite
p. introductive (15')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eveil psychique ➤ Faciliter l'entrée des élèves dans l'activité. ➤ Eveiller les propriocepteurs musculo-articulaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification de la tenue et de l'absence. ➤ Rappel de la séance précédente et présentation de l'objectif de la séance en cours ➤ Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. ➤ Echauffement spécifique: élévation de genoux, talons aux fesses, jambes tendues, des accélérations. 				<ul style="list-style-type: none"> • Spécificité • Variabilité • Progressivité • Adaptabilité
Partie fondamentale (35')	Pouvoir Courir le plus vite possible sans décélérer.	<p>But : Courir le plus vite possible sans décélérer avant la ligne d'arrivée</p> <p>Les conditions de réalisation : Sur une distance de 30m G/20m F avec une zone de plus de 3 mètre .Le groupe dans son ensemble avec constitution de trinômes Pour chaque couloir, le trinôme se distribue de la façon suivante : ·Deux coureurs positionnés sur les lignes de départ matérialisées au sol. Le troisième est placé au-delà de la ligne d'arrivée (zone de 3 mètre après la ligne d'arrivée), bras tendus, tenant un foulard dans chacune de ses mains. Au signal, les deux coureurs s'élancent pour attraper en premier un foulard/ Changer de rôles et d'adversaire</p> <p>Les critères de réalisation : Au signal de départ, courir en ligne droite, franchir le premier la ligne d'arrivée en tenant le foulard, ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée</p> <p>Les Consignes : - Courir jusqu'à son camarade situé au milieu du couloir - Courir jusqu'au bout.</p> <p>Variantes - Aller prendre un objet .</p> <p>Situation de référence : 20m/F- 30m/G.</p>				Franchir le premier la ligne d'arrivée (réussir 3 fois sur 5)
p. finale (5')	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu ludique et étirements. ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ présentation de l'objectif de la séance prochaine. 				Participation des Elèves :(question / réponse